BAZARCO Экологически чистое мясо!
Реклама ООО «Новые Фермы»

Внимание! Конкурс! Три самых активных комментатора myJane.ru получают денежные призы! Подробнее про конкурс

Отдохни от меня

14 октября 2016, 7:04

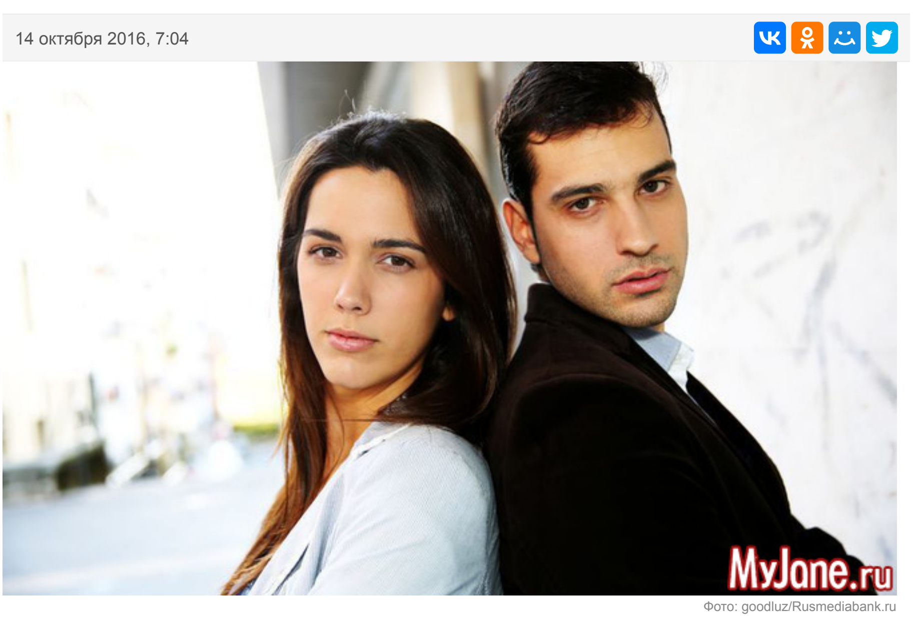

Фото: goodluz/Rusmediabank.ru

Ни для кого не секрет, что люди устают друг от друга, особенно те, которые живут близко и соприкасаются ежедневно. Мы очень часто принимаем простую усталость (сверхдостаточность общения) за окончательный разрыв отношений. «Он меня разлюбил!» «Я больше не испытываю к этому человеку прежних чувств!» «Он мне надоел!» – сигнализирует наше сознание, и мы готовы порвать все связи и завести новый роман, потому что скука – это не то, чего мы ждем от жизни. Большая часть разводов происходит именно из-за скуки и эмоциональной усталости супругов друг от друга.

Конечно, создавая семью, сближаясь с людьми, мы изначально вовсе не нацелены на то, что с этим человеком вдруг заскучаем. Каждый день видится нам если не праздником, то хотя бы чем-то выдающимся и заслуживающим нашего внимания. Как только в жизнь вторгается обыденность, нам становится горько. «Как же я ошибся!» «Он такой зануда!» «Она просто невыносима!»

Но, дело в том, что большая часть нашей обыденной жизни как раз и похожа на скучный затянутый сериал. В нем бесчисленное количество самых ординарных дней и ночей, рутины, бытовых мелочей, которые далеки от захватывающего триллера. И это просто нужно принять как данность. То есть относиться к этому спокойно.

Есть люди, которые нарочно стремятся «добавить горяченького» и превращают обычные ежедневные дела в проблемы, цейтноты и вулканические извержения гнева, критики, самодурства и прочей негативной лавы.

По большому счету, только от нас зависит, чем мы заполняем свои дни. Скучными делами или новыми открытиями, пусть они даже касаются самых простых бытовых мелочей. Превратить жизнь в постоянный праздник нелегко, но вполне возможно. Другое дело, нужен ли вам этот постоянный праздник. Ведь даже от праздников человек устает.

Усталость – естественная реакция организма

Мы устаем от тяжелой напряженной работы так же, как устаем от отдыха. Нам надоедают спокойные и ровные отношения точно так же, как надоедает постоянно действующий семейный вулкан. Надо смириться с тем, что мы всегда от чего-то устаем. Просто принять этот факт как естественное явление нашей жизни. Немного отдохнуть, принять ванну, выпить чашечку чая, посмотреть любимый фильм, завернуться в одеяло и просто поспать. И все, усталости как не бывало.

А как быть с эмоциональной усталостью от человека и от отношений? В нашей жизни, вы замечали, само собой даже без нашего участия или желания происходят эмоциональные затухания и эмоциональные всплески. Мы сближаемся ближе некуда, а потом незаметно отдаляемся друг от друга. Иногда это происходит на подсознательном уровне. Сегодня я видеть тебя не хочу, а завтра оторваться не могу. И это нормально. Хотя в некоторых случаях приобретает некоторые черты экзальтированности и излишней зацикленности на периодах охлаждения и сближения.

Не отрицайте усталости друг от друга

Некоторые люди просто приходят в отчаяние, когда их накрывает усталость от партнера. Они готовы землю рыть и рвать на себе волосы, только бы вернуть прежний накал страстей. Им видится в периоде охлаждения чуть ли не катастрофа, с которой срочно нужно что-то делать. Как минимум, разводиться.

Конечно, усталость и охлаждение могут быть симптомами более серьезных проблем, чем простая перенасыщенность (сверхдостаточность) общения. Поэтому, столкнувшись в своих отношениях с охлаждением и усталостью, не пугайтесь. Время и качественный отдых все расставят по местам! Просто отойдите, отодвиньтесь немного друг от друга. Так как делают даже очень влюбленные пары, чтобы заснуть. Они соприкасаются частью тела, руками или ногами, чувствуют тепло рядом, но в то же время, дают своему любимому собственное пространство для полноценного отдыха.

То же самое практикуйте в жизни. Не отходите слишком далеко, не закрывайтесь наглухо и надолго, будьте на связи, сохраняйте тепло легкого соприкосновения. Займитесь собой в период вашего временного отдаления. Оно необходимо каждому из нас, чтобы наполниться новым содержанием, новыми впечатлениями, новым смыслом своей собственной жизни. А потом идите навстречу. Вы почувствуете новый прилив любви. Вам снова захочется жарких поцелуев и жарких объятий. Из таких периодов, по большому счету, состоит вся наша жизнь. Просто не стоит воспринимать охлаждения как черные полосы ваших отношений.

Во-первых, они неизбежны и необходимы вам для эмоциональной реабилитации и расслабления.

Во-вторых, они дают вам возможность самостоятельного развития.

В-третьих, они исключают пресыщение. Наверное, не случайно многие семьи практикуют путешествия порознь, разную работу, девичники и мальчишники, даже секс на стороне. Когда мы постоянно видим перед собой одно и то же, пусть даже очень красивое лицо, слышим одну и ту же, пусть очень умную, речь, нас тянет на что-то другое. Можно, конечно, попробовать разнообразить свою жизнь. Даже нужно это делать. Некоторые женщины чуть не каждый месяц меняют цвет волос и свою внешность. Но даже от этого разнообразия человек иногда устает не меньше, чем от одного и того же домашнего халата. Так устроена его психика!

Что делать при возникновении эмоциональной усталости?

• **Не паниковать.** Любая усталость проходит. И тогда становится ясно, действительно ли вы близки или это просто механический или вынужденный мезальянс, который не связывает вас сердечными узами. Многие семьи держатся на детях, материальных обязательствах, совместных моментах быта, привычке. Даже, если вам кажется, сердце ваше уже молчит, дайте себе «поголодать» без этого человека, не разрывая с ним окончательно.

• **Дайте своему партнеру хорошенько отдохнуть от вас!** Пусть он соскучится по вашим губам, вашему телу, прикосновению, улыбке, слову. Возьмем, например, ежедневный секс, это, конечно, хорошее дело, если есть желание и возможности. Но, согласитесь, если вы занимаетесь сексом каждый день, а то и несколько раз в день, он теряет свою остроту и превращается в какую-то обязательную программу, отправление естественных надобностей, рутину. Дайте себе соскучиться, подержите друг друга в напряжении ожидания. Подразните друг друга… И секс не утратит новизны и запала.

• **Не надоедайте друг другу нарочно.** Иногда мы просто одолеваем любимого то ли излишней заботой, то ли страхом потерять контроль над ним. Мы мучаем его непрерывными звонками, смс-ками, утрированным вниманием. Это тоже утомляет. Всего должно быть в меру. Даже если вы очень дорожите этим человеком и ни за что не хотите его потерять, дозируйте свое присутствие и влияние на него.

• **Не забывайте о сердечной связи,** том легком прикосновении (мысленном даже), которое всегда должно оставаться между вами, как теплота присутствия рядом пусть даже и в отдалении. В противном случае, долгий холодный отдых друг от друга превратится в отчуждение, превратит трещину усталости между вами в настоящую пропасть чужести.

«Отдохните от меня!» – скажите однажды своим близким и отправьтесь в кругосветное путешествие на своем воздушном шаре, пусть немного поскучают. Пусть попробуют обойтись без вас, может быть, тогда они начнут вас по-настоящему ценить, а не принимать как обязательный и скучный элемент своей жизни.

Оцените статью: Средняя оценка: 4.5 (10 голосов)

Тэги: отношения, психология, брак, семья, усталость, усталость от отношений

Автор: Ирина Власенко

Orphus Ctrl+Enter

3 комментария | 14 октября 2016, 7:04 | 11282 просмотра

Поделиться с друзьями:

Показать код для вставки | Разместить анонс в ЖЖ | Версия для печати

Ещё статьи на эту тему:

Жадный мужчина
«Улыбающаяся» депрессия: как распознать?
Лучшая месть
О чем кричит обида?

Комментарии:

Написать комментарий

Vitysua 15 октября 2016 года #

Согласна с автором статьи. Жизнь в основном состоит из будней. Человек в нашем веке живет в постоянном шуме и стрессе. Праздника с годами в семейной жизни становится все меньше, а однообразия все больше. Главное помнить, что вы любите свою вторую половину. Тогда и раздражает он меньше, и праздники хочется ему устраивать. Нужно дарить друг другу свидания. Даже если 20 лет вместе прожили. Лично мне не важно кто инициатор. Я или муж. Главное внести свежую струю в отношения.

Ответить

zalina hamukova 19 октября 2016 года # +1

Я лично не понимаю когда говорят скучно надоело и т.д.((8 сентября 25 будет как я с моим солнцем))и всё это время с работы бегу домой,а в отпуск уезжаю одна на 10 дней иногда-чтобы моё сокровище от меня отдохнул)желаю всем счастья здоровья мира добра))

Ответить

Алэр 20 января 2020 года #

В сегодняшнем обществе, с его стремительным техническим прогрессом, жертвами нередко становятся и люди старшего возраста. Постоянные перемены и поток новых технических новинок, обрушивающийся на рынок, у многих вызывает растерянность, неуверенность, страх и даже чувство, что они навсегда отстали от жизни.
Такие трудности нашей жизни были предсказаны:
"в последние дни наступят необычайно трудные времена" (2 тимофею 3:2)
Однако, скоро долдны наступить перемены к лучшему. Могу лично поговорить об этом.

Ответить

Оставить свой комментарий | ↑ наверх

Ваш ник: Гость
Ваш email:
Ваш аватар: Choisir un fichier Aucun fichier choisi

B | i | S | Цитата | Загрузить: Фото

потяните вниз чтобы растянуть поле

ОТПРАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ

ИНДИЛАЙТ В ПОЛЬЗУ СЧАСТЬЯ! Реклама ООО «Новые Фермы»

Единый профиль МедиаФорт
E-mail: Введите e-mail или имя.
Пароль: Введите пароль...
Вспомнить пароль | Войти на сайт
Зарегистрироваться
Войти без регистрации через почту: mail.ru | Яндекс | GMail
Или социальную сеть:

BAZARCO Экологически чистое мясо! Реклама ООО «Новые Фермы»

Собираетесь строить дом? Подпишитесь на канал о строительстве

Конкурс рецептов «Пикник с «Индилайт»
Почувствуй инновации. Переходи на RED!
Конкурс рецептов «Вкусно, ярко – BazarCo»
Нарушение полового развития
Мультиварка RED SkyCooker RMC-M800S

Опрос:

Какие проекты группы МедиаФорт (кроме MyJane.ru) вы посещаете?

- povarenok.ru
- stranamam.ru
- diets.ru
- mycharm.ru
- asienda.ru
- ptichka.ru
- myjulia.ru

ГОЛОСОВАТЬ | 54 ответа

↑ наверх

Последние новости:
Лера Кудрявцева поделилась новым снимком со своей четырехлетней дочерью
V Международный фестиваль «Русская кухня - 2023» в Кремле В Измайлово
Конкурс-марафон Лето с семенами Гранд. Спешите участвовать
Новым приглашенным дизайнером Lanvin стал рэпер Future

Разделы библиотеки

Мода и красота
- Мода
- Красота и Стиль
- Парфюмерия и косметика

Психология
- Психология
- Карьера
- Истории из жизни
- Интересные люди
- Мужчинам на заметку
- В стране сновидений

Магия и астрология
- Астрология
- Гороскоп
- Любовный гороскоп
- Магия, гадания, непознанное
- Чудеса своими руками

Специальные разделы:
- Колонка кинокритика
- Литературная гостиная
- Писательница Наталья Солнцева

Семья и здоровье
- Здоровье
- Интим
- Беременность, роды, воспитание детей
- Аэробика дома
- Фитнес
- Фитнес в офисе
- Диеты. Худеем вместе.
- Йога
- Каталог асан

Отдых и увлечения
- Авто на шпильках
- В мире цветов
- Туризм и путешествия
- Дача, сад, огород
- Интернет
- Куклы
- Мой дом и интерьер
- Наши любимые животные
- Отдых
- Праздники. История, традиции, поздравления
- Притчи и сказки

Рукоделие
- Рукоделие
- Вышивка
- Шитье и крой
- Бисероплетение
- Вязаная мода
- Вязание крючком
- Вязание на вилке
- Вязание на машинах
- Вязание на спицах
- Кружево, макраме и фриволите
- Лоскут и крючок
- Лоскутное шитье
- Рукоделия наших бабушек
- Тунисское вязание
- Фриформ
- Другие рукоделия

Полезное
- Сонник. Толкование снов
- Гороскоп на месяц
- Психологические тесты

Подписывайтесь на страницу myJane в любимой социальной сети, чтобы не пропустить ничего интересного!

мы в ВКонтакте | мы в Одноклассниках

Также у нас есть страница в Живом Журнале

Реклама. ООО «РЭД»
RED | ПОЧУВСТВУЙ ИННОВАЦИИ ПЕРЕХОДИ НА RED!
Кухонная машина RKM-4021
Гриль-духовка RGM-G850P
Умная мультиварка RMC-M800S

МедиаФорт интернет-проекты для прекрасных дам
Страна Мам — СтранаМам.ру — Общение для мам, настоящих и будущих
Поварёнок.ру — Крупнейший кулинарный сайт
diets.ru — Diets.ru — Социальная сеть для худеющих
асиенда — Асиенда.ру — Социальная сеть для дачников
re look — Relook.ru — Социальная сеть, посвященная моде

Группа «МедиаФорт» управляет **11 проектами** для прекрасных дам. Список всех проектов

MyJane
О проекте
Каталог звёзд
Правила сайта
Обратная связь
RSS: новости, статьи

© 2004–2023. Все права защищены.
Журнал современной женщины myJane, проект группы «МедиаФорт».
Связаться с редакцией журнала можно по почте info@myjane.ru
Реклама на сайте, общие вопросы: info@mediafort.ru

Участник Rambler's TOP 100 | Woman Top

Обсудить новые функции на myJane, внести свои предложения, сообщить об ошибках. Вы можете в группе Обсуждение проекта